

УДК 159.913

Прокопенко А. В.

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ДО МАТЕРИНСТВА ЯК ПСИХОГІГІЄНІЧНА УМОВА УСВІДОМЛЕНОЇ ВАГІТНОСТІ

У статті розкрито різні аспекти материнства, визначено поняття «усвідомлене материнство» та «усвідомлена вагітність», визначено структурні складові психологічної готовності жінки до материнства, а також встановлено взаємозв'язок між специфікою самоусвідомлення вагітної жінки, рівнем її психологічної готовності до материнства та особистісною зрілістю.

Ключові слова: психологічна готовність до материнства, усвідомлене материнство, усвідомлена вагітність, особистісна готовність, мотиваційна готовність, модель батьківства.

В статье раскрыты разные аспекты материнства, определены понятия «осознанное материнство» и «осознанная беременность», определены структурные составляющие психологической готовности женщины к материнству, а также установлена взаимосвязь между спецификой самосознания беременной женщины, уровнем ее психологической готовности к материнству и личностной зрелостью.

Ключевые слова: психологическая готовность к материнству, осознанное материнство, осознанная беременность, личностная готовность, мотивационная готовность, модель родительства

The article deals with the various aspects of maternity. Such concepts as conscientious maternity and conscientious pregnancy are speculated. The structural elements of psychological readiness of women for maternity are revealed. Moreover, the connection between the specificity of selfconsciousness of pregnant woman, the level of her psychological readiness for maternity, and the level of her individual adulthood is analysed.

Key words: psychological readiness for maternity, conscientious pregnancy, conscientious maternity, conscientious pregnancy, individual readiness, motivational readiness, parental model.

Материнство та вагітність – одна із найбільш складних і мало розроблених ділянок сучасної психологічної науки. Актуальність її вивчення продиктована як гостротою демографічних проблем суспільства, так і збільшенням кількості випадків народження «небажаних» дітей, тобто таких, поява яких викликає негативні переживання у батьків і супроводжується не радістю і очікуваннями, а сприймається як проблема і перешкода на шляху до досягнення бажаного. Необхідність вивчення психології материнства, підготовки до зачаття і народження дитини також пов'язана з недостатньою кількістю спеціалістів, психологів-практиків, які можуть надавати психологічну допомогу, в першу чергу психокорекційного характеру в період вагітності та підготовки до нього. Розуміння значущості перенатального періоду в розвитку дитини додає актуальності темі дослідження.

Предметом наукової статті є суб'єктивна готовність жінки до усвідомленої вагітності.

Мета статті – системне вивчення психологічної готовності до материнства взагалі та до усвідомленої вагітності зокрема, визначення особливостей, які характеризують усвідомлену вагітність, встановлення чинників, які її детермінують.

Завдання праці:

- проаналізувати стан вивчення проблеми в науковій літературі та практиці;
- визначити поняття «усвідомлене материнство» та «усвідомлена вагітність»;
- охарактеризувати психологічну готовність до материнства як умову усвідомленої вагітності та особистісного розвитку в процесі вагітності.

У сучасних психологічних дослідженнях материнство прийнято розглядати у різних аспектах, а саме: культурно-історичному, психфізіологічному, феноменологічному та психотерапевтичному [1].

З точки зору культурно-історичного аспекту материнство можна розглядати як процес історично обумовлений. Відповідно материнська поведінка та емоційні переживання і уявлення матерів про розвиток дитини і свою материнську роль різноманітні в різних культурах і залежать від конкретної культурної моделі материнства і дитинства. У кроскультурних дослідженнях ставиться питання про біологічні основи материнства, що забезпечують розвиток дитини та про конкретні культурні моделі материнства, спрямовані на виховання дитини як члена свого, конкретного суспільства.

Психофізіологічними аспектами материнства є розгляд позиції матері з точки зору організації її фізіологічного і стимульного середовища для розвитку дитини. Розвиток материнства і динаміка стану вагітності вивчаються виходячи із формування фізіологічної «домінанти материнства». Успішність виношування вагітності та народження дитини пов'язують із психофізіологічними особливостями емоційної сфери жінки і її особистісними характеристиками.

У феноменологічному напрямку виділяються й описуються функції матері, особливості її поведінки, переживань і установок. У дослідженнях, пов'язаних із вивченнями успішності адаптації жінки до материнства, враховуються різноманітні чинники: особистісні особливості, історія життя, адаптація до подружнього життя, досвід взаємодії із власною матір'ю, особливості сімейної моделі материнства, можливості взаємодії із немовлятами і поява інтересу до них у дитинстві.

Психотерапевтичний напрям відрізняється вивченням особливостей матері, які можуть служити джерелом порушень психічного розвитку дитини: різноманітні форми девіантної поведінки матері, специфічні форми материнського ставлення до материнства та до дитини, негативні психічні стани в період вагітності та після народження дитини.

На сучасному етапі материнство аналізується з точки зору особистісного розвитку жінки, психологічних і фізіологічних особливостей різних періодів репродуктивного циклу. Материнство визначає унікальну ситуацію розвитку самосвідомості жінки, яка стає етапом переосмислення батьківської позиції з власного дитячого досвіду, періодом інтеграції образу матері і дитини.

Вагітність розглядається як критичний період життя жінки, як стадія статево-рольової ідентичності, у ході якої змінюється усвідомлення жінкою себе і своїх взаємовідносин із світом.

Власне така наукова позиція і дає підстави для аналізу поняття «усвідомлене материнство» та похідного від нього – «усвідомлена вагітність».

Усвідомлення означає таке знання свого Я, яке одночасно є моторним, сенсорним, емоційним та розумовим. Усвідомлення не тотожне свідомості, яка тісно пов'язана з когнітивним процесом. Усвідомлення проявляється на трьох рівнях: усвідомлення тілесного Я, усвідомлення зовнішнього середовища та усвідомлення того, що знаходиться між ними – зони думок та фантазій. Отже, процес усвідомлення передбачає тілесні відчуття, сприйняття зовнішнього світу та супроводжується побудовою когніцій [4].

В основі процесу усвідомлення, на думку Д. М. Узнадзе, є взаємозв'язок цього феномену з об'єктивацією – тобто здатністю психічної діяльності відокремлювати «Я» і світ, сприймати світ незалежно від «Я», в його безвідносності до «Я» особистості. Сам механізм об'єктивації, згідно з Д. М. Узнадзе, вступає в дію тоді, коли поведінка призупиняється з метою з'ясувати, що й чому. Відповідно, бажання жінки народити дитину, в якому відкидаються власні егоїстичні інтереси і за основу береться цінність життя, дає можливість безвідносності сприйняття Я та світу, що має наслідком формування психологічної готовності до материнства.

Виходячи із визначення процесу усвідомлення, можна визначити поняття «усвідомлене материнство» – життєва позиція жінки, яка включає в себе відчуття потреби та фізичної спроможності виносити і народити дитину, готовність прийняти на себе роль матері та відповідальності за народження та виховання дитини, здатність аналізувати актуальну життєву ситуацію і створити умови для гармонійного розвитку дитини, а також формування суб'єктивної картини материнства та Я-образу матері.

Відповідно усвідомлена вагітність – це стан вагітності, який обумовлений усвідомленою життєвою позицією та спрямованістю жінки на материнство, та одночасно процес, що включає в себе цілеспрямовану підготовку до зачаття, плановий процес зачаття, усвідомлене виношування дитини та розуміння необхідності відновлення психологічної рівноваги жінки після народження дитини. Характерною особливістю усвідомленої вагітності є наявність факту прийняття рішення про зачаття, умовою формування якого є суб'єктивна психологічна готовність до материнства, що має наслідком формування нового рольового кластеру жінки, а саме, жінки-матері.

Аналіз літературних джерел показує, що проблема психологічної готовності жінок до материнства знаходить своє відображення в роботах А.І. Захарова, Г.Г. Філіппової, С.Ю. Мещерякової, Ю.Е.Скоромної. Відповідно до вказаних досліджень, психологічна готовність до материнства розглядається як здатність матері забезпечити адекватні умови для розвитку дитини, що проявляється у визначеному типі материнського відношення і як специфічне особистісне утворення, основу якого складає суб'єктивна орієнтація на ставлення до дитини.

У дослідженнях Г. Г. Філіппової психологічна готовність до материнства включає в себе такі блоки: особистісна готовність, адекватна модель батьківства, мотиваційна готовність, сформованість материнської компетентності та сформованість материнської сфери [5]. Кожен із блоків має свій внутрішній зміст. Так, особистісна готовність, що обумовлена особистісною зрілістю майбутньої матері, включає в себе адекватну статево-рольову ідентифікацію, здатність брати на себе відповідальність, внутрішню каузальну атрибуцію і внутрішній локус контролю, а також комплекс особистісних якостей зрілої особистості, таких як емпатія, здатність до спільної діяльності, творчі здібності, розуміння своїх потреб і вміння їх задовольняти та інші. Адекватна модель батьківства включає в себе сценарії поведінки, що сформувалися в майбутнього батька та матері у їх сім'ях та в соціальному оточенні. Мотиваційна готовність передбачає зрілу мотивацію народження дитини, в основу якої покладено цінність самої дитини і можливість дати життя унікальній людській істоті. Сформованість материнської компетентності передбачає розуміння необхідності задоволення не лише фізичних, але і психічних

потреб, здатність адекватно реагувати на прояви дитини, розуміння свого взаємозв'язку з дитиною і здатність, орієнтуючись на свій психічний стан, розуміти психічний стан дитини, знання про вікові завдання розвитку дитини та готовність їх враховувати в здійсненні виховання та навчання, адекватного віковим особливостям дитини. Сформованість материнської сфери, яка своєю чергою має три блоки (емоційно-потрібнісний, операційний та ціннісно-смысловий), що формуються протягом всього життя жінки, починаючи з її взаємин із власною матір'ю, у сюжетних іграх типу «дочки-матері» та в ході безпосередньої підготовки до материнства.

Сформованість усіх п'яти блоків психологічної готовності до материнства взаємопов'язано як у плані онтогенетичного формування, так і в плані психопрофілактичної та корекційної роботи. За результатами дослідження Мещерякової С.Ю., можна виділити три рівні психологічної готовності до материнства: 1) низький рівень готовності до материнства, що характеризується вимушеністю в прийнятті рішення мати дитину, негативних відчуттях та переживань у період вагітності; 2) середній рівень – характеризується наявністю коливань на прийнятті рішення мати дитину, переживання в період вагітності амбівалентні; 3) високий рівень готовності до вагітності характеризується наявністю бажання мати дитину та домінуванням позитивних переживань у період вагітності [2].

Для визначення рівня психологічної готовності до материнства нами використовувалися: тест-опитувальник «Психологічна готовність до материнства» Ю. Е. Скрамної, проєктивна методика «Я і моя дитина» та індивідуальні бесіди. Вибірку склали 30 вагітних жінок на різному терміні вагітності.

У ході дослідження виявлено такі результати: високий рівень психологічної готовності до материнства характерний 5 вагітним, що становить 16,6% загальної численності респондентів, 7 вагітних (23,3%) характеризувалися низьким рівнем психологічної готовності до материнства, у решти – 18 жінок, констатовано середній рівень психологічної готовності до материнства, що становить 60% від загальної кількості респондентів.

Особливості усвідомлення майбутніми матерями себе та своїх відносин із світом ми вивчали за допомогою контент-аналізу відповідей, які респонденти надавали, продовжуючи незавершені речення «Я відчуваю, що зараз...», «Зміни, які я відчуваю в період вагітності, пов'язані з...», «Для мене народження дитини – це...», «Я з радістю відмовлюся...», «Я розумію, що із народженням дитини зміниться...», «Я передбачаю, що...», «Я можу...», «Від мене залежить...», «Я хвилююся...», «Мене непокоїть...». Результати аналізу показали, що відповіді вагітних з низьким рівнем суб'єктивної готовності до материнства неконкретизовані («Я хвилююся і не розумію про що», «Я відчуваю, що зараз звичайний день», «Від мене залежить мало що», «Я можу не відповідати на питання», «Для мене народження дитини – це складно»), а також містять негативну оцінку («Я з радістю відмовлюся від клопотів, пов'язаних з доглядом за новонародженою дитиною», «Я передбачаю, що народження дитини ще більше ускладнить моє життя»).

На відміну від цих респондентів, досліджувані з високим рівнем суб'єктивної готовності до материнства, продовжуючи незакінчені речення, наводили значно конкретніші, чіткіші відповіді щодо своєї ролі матері, які змістовно можна розділити на кілька категорій: 1) усвідомлення власної відповідальності за народження дитини («Я розумію, що на мене лягає велика відповідальність», «Я хвилююся, чи зможу справитися із роллю мами», «Від мене залежить те, якою народиться дитина»); 2) усвідомлення власних альтруїстичних прагнень («Я зможу зробити когось щасливим», «Я з радістю відмовлюся від своїх звичок і бажань для того, щоб дитина народилася здоровою», «Для мене народження дитини – це можливість щось зробити корисне»); 3) усвідомлення власних можливостей саморозвитку, самовдосконалення та самореалізації («Я розумію, що з народженням дитини, зміниться моє ставлення до себе і до інших», «Я з радістю відмовлюся від кар'єри для того, щоб відчути себе матір'ю», «Я відчуваю, що зараз перехідний момент, у мені відбуваються зміни, і я ніколи вже не буду такою, як була колись»).

Таким чином, розбіжності, виявлені в особливостях самоусвідомлення майбутніх матерів з різним рівнем психологічної готовності до материнства, дали підстави припустити наявність тісного взаємозв'язку між специфікою самоусвідомлення вагітної жінки, рівнем її психологічної готовності до материнства та особистісною зрілістю.

Отже, можна узагальнити, що рівень психологічної готовності до материнства, а відповідно і до вагітності, пов'язаний із бажанням народити дитину. За наявності такого бажання, вагітність супроводжується позитивними емоційними переживаннями і відчуттям задоволеності жінки, що позитивно відображається і на внутрішньоутробному процесі розвитку дитини. Беручи до уваги вищевикладене, доходимо висновку, що якщо психологічна готовність до материнства сформувалася до зачаття, то вагітність буде характеризуватися більшим рівнем усвідомленості. Однак, якщо жінка спочатку вагітніє, а лише пізніше починає формуватися психологічна готовність до материнства, то рівень усвідомленості буде нижчим. Відповідно при підвищенні рівня усвідомленості зростає рівень відповідальності жінки за власне життя і здоров'я, а також за життя і здоров'я ще не народженої дитини. Наслідком формування відповідальності, на когнітивному рівні є інтерес до умов, що сприяють розвитку дитини,

на емоційному рівні – прагнення до створення позитивної психологічної атмосфери та домінування позитивних переживань над негативними, на поведінковому – тенденція до здорового способу життя. У такий спосіб зміни як суб'єктивних, так і об'єктивних умов сприяють тому, що стан вагітності, який з психологічної точки зору можна розглядати як кризовий, оскільки порушується стан загальної рівноваги організму як системи та за короткий проміжок часу відбуваються значні зміни уявлень про світ та про себе, стає перехідним періодом у процесі особистісного розвитку жінки.

Усвідомлене материнство ґрунтується на внутрішньоособистісних характеристиках майбутньої матері, визначається рівнем її особистісного розвитку та психологічною готовністю до материнства. Період вагітності при усвідомленому материнстві сприяє формуванню у жінки таких фемінних якостей, як терпимість, безумовне прийняття, сенситивність та інтуїтивність пізнання.

Надалі залишається дискусійним питання про те, з якого віку слід починати роботу щодо формування психологічної готовності до материнства. На думку Ю. Е. Скоромної, психологічна готовність до материнства не є життєвою психологічною данністю жінки, а проходить тривалий індивідуальний шлях становлення, має тонкі механізми регуляції, сенситивні періоди та механізми, які стимулюють формування феномену [3]. Центральним механізмом у процесі формування психологічної готовності до материнства є зміна ставлення жінки до материнства, наділення материнства своїм суб'єктивним змістом.

Теоретичний аналіз дозволяє сформулювати припущення, що процес формування готовності жінки до материнства може бути ефективним, якщо буде реалізовано низку умов. До таких умов можна віднести цілеспрямоване навчання, спрямоване на вивчення феномену материнства, у формі психологічних тренінгів. Також ефективним може бути створення особливого розвиваючого оточення, яке сприяє встановленню персоналізованих взаємин між майбутньою матір'ю і ще не народженою дитиною, формування орієнтації на дитину і материнство як на загальнолюдську цінність, усвідомлення унікальності і цінності феномену народження нового життя.

Список використаних джерел:

1. Вестник института семьи: Периодический научно-практический журнал. – Вып. 3. – Екатеринбург: УрГИ, 2009. – 74 с.
2. Мещерякова С. Ю., Авдеева Н. Н., Ганошенко Н. И. Изучение психологической готовности к материнству как фактора развития последующих взаимоотношений ребенка и матери // Соросовские лауреаты. Философия. Психология. Социология – М., 1996.
3. Скоромная Ю. Е. Субъективная готовность к материнству как психологический феномен: Дис. на соиск. уч. степени канд. психол. наук / Моск. открытый соц. ун-т. – М., 2006. – 217 с.
4. Тройский А. В., Пушкина Т. П. Гештальт-терапия от А до Я: Краткий словарь терминов по гештальт-терапии, 2002 г.
5. Филиппова Г. Г. Психология материнства: Учебное пособие. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 240 с